

CHƯƠNG TRÌNH PHÁT THANH CHUYÊN ĐỀ (TÁC PHẨM DỰ THI LIÊN HOAN PHÁT THANH TOÀN QUỐC 2024)

Tác phẩm: “Giải cứu” stress học đường

Thời lượng: 30 phút

Thực hiện: Lê Trang – Phương Thúy – Bình Sơn – Thanh Nga – Nguyễn Hưng

Nhạc hiệu

Nguyễn Hưng: Thưa quý thính giả. Stress là một từ được nói, được nhắc, được cảnh báo thường xuyên trong một xã hội nhiều thông tin, nhiều áp lực. Lứa tuổi học sinh phổ thông, ít nhất cũng một vài lần rơi vào trạng thái stress, và con số học sinh phải tìm đến các phòng khám tâm lý, phòng khám tâm thần kinh và Bệnh viện tâm thần cũng tăng lên sau mỗi năm, và nó đã thực sự báo động khi stress lâu dài, liên tục dẫn đến căn bệnh trầm cảm, nếu không ý thức được tự mình phải phòng tránh thì sẽ dẫn đến nhiều hệ lụy ảnh hưởng đến đời sống tinh thần, kết quả học tập và có thể gây nguy hiểm đến tính mạng.

“Giải cứu” stress học đường – Ai sẽ làm và phải làm gì, là câu hỏi mà chương trình hôm nay sẽ cùng giải đáp bởi chính những người trong cuộc. Nhà trường, gia đình hãy đừng né tránh hiện tượng xã hội: Stress học đường! Và đặc biệt, những học sinh đang cảm thấy mình gặp vấn đề này, hãy dừng cảm đôi mắt!

Nhạc cắt

PS1: Trong quán cà phê nhỏ, Trần Huyền Thư – Học sinh lớp 11 chuyên Ngữ một ngôi trường chuyên của tỉnh Nghệ An, gặp phóng viên với đôi mắt thần thờ, nụ cười gượng ép. Thư không dấu được được sự mệt mỏi và dễ dàng bật khóc khi nói về những áp lực thi cử:

TB1 – Trần Huyền Thư: *Cứ trước mỗi kỳ thi quan trọng là cháu ôn thi nhiều, học nhiều, ko muốn tiếp xúc với người khác, thu mình lại, xa mọi người, mọi người xa lánh mình, về nhà lại cô độc, cháu mệt mỏi, cháu buồn... cảm thấy mình rơi vào hố sâu mà không có người kéo mình lên*

Cái cảm giác đơn độc mà không thể thoát ra khỏi ấy, Thư gọi nó là một “hố sâu” rất khó định dạng trước mỗi kỳ thi, và nó đã có từ những năm Thư học cấp 2, mà bây giờ khi nghĩ lại, Thư chỉ biết gọi nó là “siêu kinh khủng”:

PV2- Trần Huyền Thư: *Kinh khủng nhất là khi em đối mặt với kỳ thi cấp 3... và giấc ngủ gặp nhiều ác mộng*

Vương Khánh Băng – Học sinh lớp 11 ở một trường bán công ở Nghệ An, trên khuôn mặt đã bị đơ xảm xúc, Băng nhận cuộc hẹn với gặp PV sau 3 tuần phát đi tín hiệu cho người thân và bạn bè: Chọn cách chấm dứt cuộc đời không đau đớn.

PV3: Vương Khánh Băng: *Muốn tự tử... nhảy tầng 3 hoặc nhảy xuống sông... Cháu biết nguyên nhân nhưng cháu ko kiểm soát đc, cảm giác bị xiềng xích...*

Vương Khánh Băng là người thuộc cộng đồng LGPT, không come out được, đến trường thì bị bạn bè cô lập, trêu chọc. Ở nhà, chứng kiến cảnh bố mẹ đánh đập nhau rồi li dị. Cùng với đó là kỳ thi chuyên cấp không đạt kết quả mong muốn. Những áp lực vô hình kéo dài khiến Băng rơi vào trạng thái bi quan, luôn giằng xé trong những suy nghĩ đối lập, bởi cảm thấy cuộc đời “quá phũ” với mình:

PV4: Vương Khánh Băng: *Những giằng xé cá nhân khiến thấy cuộc đời tẻ quá...*

Những đêm trắng, những giấc mơ đen, đã tích tụ, đeo bám Trần Huyền Thư và Vương Khánh Băng trong thời gian dài, khiến các em rơi vào sợ hãi tất cả, thậm chí là sợ cả tiếng người, chỉ muốn ngồi một mình, chìm trong căn phòng tối với những suy nghĩ tiêu cực. Và, các em tự thấy mình bất ổn! Tự thấy mình cần có giải pháp!

Với Trần Huyền Thư, em biết mình cần những cánh tay đủ mạnh để kéo em lên khỏi cái hố sâu vô hình đã ám ảnh em dài ngày. Bước qua sợ hãi, Thư mở lòng chia sẻ những bất ổn với gia đình, và sau đó là tìm đến bác sỹ tư vấn, thăm khám điều trị, và giờ đây, em dừng cảm bước ra khỏi hố sâu mà em cực kỳ sợ hãi:

PV5: Trần Huyền Thư: *Cháu uống thuốc và mọi người đã kéo con khỏi hố sâu chứ con ko thể tự lên được*

Còn Vương Khánh Băng, sau khi mạnh dạn gọi điện đến một số điện thoại tư vấn tâm lý học đường, em đã chấp nhận mình phải đối mặt với căn bệnh trầm cảm, và cách duy nhất là tìm đến bác sỹ mà em cho là mình đã may mắn hơn nhiều người bị stress kéo dài:

PV6: Vương Thị Khánh Băng: *Cháu may mắn là tự tìm đến bác sỹ và sử dụng thuốc nên đã điều chỉnh được cảm xúc, mới có được ngày hôm nay*

Nhận biết và tự tìm hướng giải quyết về trầm cảm như Trần Huyền Thư và Vương Khánh Băng không nhiều. Theo bác sỹ chuyên khoa 2 Nguyễn Cảnh Hùng – Phó Giám đốc BV tâm thần Nghệ An, việc học sinh bị khủng hoảng dẫn đến stress kéo dài thì phần lớn các em mắc phải đều nhận ra, nhưng lại ít chia sẻ và cố gắng sống hòa đồng để không bị kỳ thị ở trường học. Lâu dần, khả năng tự vệ bị giảm và gần như không đủ sức đối phó, dẫn đến trầm cảm lúc nào không hay. Chỉ khi có những hành động tiêu cực thì gia đình mới nhận ra và không phải nhà nào cũng dễ dàng chấp nhận thực tế là con mình mắc căn bệnh này:

PV7: BS Nguyễn Anh Hùng: *Việc giả vờ tránh bệnh của con dẫn đến nhiều hệ lụy...*

Nhạc cắt

Nguyễn Hưng: Thừa quý thánh giả. Việc né tránh của chính người bệnh và người thân là một lựa chọn sai lầm khiến cho nhiều câu chuyện thương tâm đã xảy ra. Năm 2023, chỉ riêng Bệnh viện Tâm thần Nghệ An đã tiếp nhận 144 bệnh nhân dưới 18 tuổi vào khám và điều trị với nhiều triệu chứng về rối loạn tâm lý ở lứa tuổi học đường. Số lượng này không nhiều so với tỷ lệ học sinh nhưng cũng cho thấy, căn bệnh về tâm lý ở tuổi học đường đã không còn hiếm. Trong số này, đã có học sinh mắc bệnh trầm cảm với diễn biến nặng, đã từng có ý định tự sát, thậm chí là tự sát không thành. Những câu chuyện mà chúng tôi ghi lại được ở Bệnh viện này vào cuối năm 2023, cho thấy, để tránh được những hệ lụy đáng tiếc bởi trầm cảm học đường, hãy chọn cách “Chúng ta cùng đi”.

Nhạc cắt

PS2: Trong buồng bệnh nữ Khoa Tâm thần - Bệnh viện tâm thần Nghệ An, khi nhìn thấy có PV đi cùng bác sỹ thăm buồng, người bệnh, hoặc là quay mặt vào tường, hoặc là cúi gầm vào điện thoại. Đáp lại câu hỏi thăm buồng của bác sỹ chỉ có người nhà, chia sẻ tình trạng bệnh cũng chỉ người nhà.

Trong số 4 người bệnh, có một nữ sinh 17 tuổi hiện đang học lớp 11 tại một trường THPT công lập ở Nghệ An. Ở độ tuổi của em, thông thường, sẽ được điều trị ở khoa Nhi. Tuy nhiên, do bệnh của em có những biểu hiện nặng nên chuyển sang điều trị tại khoa Tâm thần. Chị Nguyễn Thị Liên - Mẹ của nữ sinh cho hay, con chị đã có những diễn biến về tâm lý bất thường từ năm lớp 8 khi gia đình cho cháu vào học với dì tại Đắk Lắk. Môi trường sống thay đổi cùng với người dì quá nghiêm khắc khiến cháu luôn bị ức chế. Lên cấp 3, lại bị các bạn cô lập nên bệnh càng nặng hơn. Mặc cảm, lo sợ, buồn chán kéo dài, con chị Liên đã nghĩ đến cái chết. Và người mẹ đã phải rất vất vả trong quá trình điều trị bởi con không hợp tác:

PV8: Chị Nguyễn Thị Liên: *Nói về những biểu hiện tiêu cực của con ... giờ thì con vui rồi.*

Ở buồng bệnh nam, có một bệnh nhân là nam sinh trường THPT chuyên ở Nghệ An được gia đình đưa đến điều trị bởi căn bệnh rối loạn nghi thức. Với Bác sỹ Trần Đình Ngọc, đây là bệnh nhân rất đáng thương. Theo lời người thân thì lúc 12, 13 tuổi gì đấy, nam sinh này gặp một đám tang và nhìn thấy nhiều thứ, nhưng có một chữ số là số 7 đã đập vào mắt và lưu vào trí não một cách rất đáng sợ, từ đó, mỗi lần gặp áp lực, đặc biệt là trước mỗi kỳ thi, là em lại có những hành vi khó hiểu:

PV9 – BS Trần Đình Ngọc: *Biểu hiện rối loạn tri thức ở nam sinh trường chuyên, và ngày càng nặng do áp lực học tập trường chuyên. Cách tác động tâm lý đã khiến BN có những chuyển biến tích cực.*

Trong số 144 bệnh nhân trầm cảm học đường với các biểu hiện khác nhau đến thăm khám và điều trị tại Bệnh viện Tâm thần Nghệ An thì chỉ bệnh nhân nặng mới nhập viện, còn lại đều chọn điều trị ngoại trú. Lắng nghe, tìm nguyên nhân và chọn phương án điều trị cho 98 bệnh nhân ngoại trú trong năm 2023, BS chuyên khoa 2 Nguyễn Cảnh Hùng – Phó giám đốc BV tâm thần Nghệ An, đã lắng nghe nhiều tâm sự. Đó là câu chuyện của một nam sinh đồng giới bị lạm dụng tình dục đến mức phải nhập viện trong tình trạng mất máu trầm trọng, sau đó là những tháng ngày ám ảnh nặng nề. Đó là câu chuyện của nữ sinh yêu và lỡ có thai rồi tự mình giải quyết, về sau bị tiếng khóc trẻ con ám thị trong đầu. Đó còn là câu chuyện bị những con game cứ nhảy múa trước mặt sau một thời gian dài bỏ bê học hành vì nghiện game, dẫn đến chân tay luôn múa may. Trong số đó, câu chuyện của em Khánh Linh, 18 tuổi, tìm đến điều trị rối loạn tâm lý bởi áp lực học tập và bị xâm hại tình dục khiến bác sỹ Hùng có nhiều trăn trở. Nhiều lắm, có cả sự thương cảm, có cả sự trách móc, nhưng bác sỹ Hùng vẫn chọn làm “chị Thanh Tâm” cho các em sẽ chia với điện thoại luôn bật chế độ 24/7.

PV10 – BS Hùng: *cuộc điện thoại giữa Khánh Linh trao đổi với bác sỹ Hùng về diễn biến bệnh và điều chỉnh thuốc.*

Những câu chuyện ghi lại ở bệnh viện đã cho thấy, sau khi được thăm khám, sử dụng thuốc thích hợp và có liệu pháp về tâm lý thì người bệnh đã mở lòng, chia sẻ để làm rõ nguyên nhân, từ đó, gia đình có phương án để thay đổi môi trường sống, thay đổi cách ứng xử, giảm bớt áp lực cho con để việc điều trị đạt hiệu quả tốt, và quan trọng nhất là phòng tránh tái phát.

Nhạc cắt

Nguyễn Hưng: Thưa quý thính giả. Theo nghiên cứu của Quỹ Nhi đồng Liên Hợp Quốc (UNICEF), khoảng 8-29% trẻ em đang trong độ tuổi vị thành niên ở Việt Nam mắc các bệnh về sức khỏe tâm thần nói chung. Ước tính tại Việt Nam có ít nhất 3 triệu thanh, thiếu niên có các vấn đề về tâm lý. Tuy nhiên, chỉ có khoảng 20% trong số đó nhận được hỗ trợ y tế và điều trị cần thiết.

Câu chuyện của chúng tôi muốn nhắn nhủ rằng: Đừng né tránh trầm cảm học đường, bởi đi cùng người bệnh sẽ có gia đình, nhà trường, chuyên gia tâm lý và đội ngũ thầy thuốc. Các em sẽ không đơn độc trong hành trình lấy lại những cảm xúc tươi mới, để cuộc sống phía trước vẫn đầy sắc màu. Hơn nữa, trong cuộc sống với nền tảng số nhiều thông tin hữu ích thì việc tìm hiểu, nhận biết và kiểm soát stress sẽ cho các em những kiến thức cơ bản để “giải cứu” stress học đường.

Nhạc cắt

PS3: Trầm cảm học đường có thể khởi phát ở nhiều đối tượng khác nhau, không phân biệt giới tính và cấp học. Mức độ trầm cảm học đường sẽ được giảm nếu như

trẻ được lắng nghe, được thấu hiểu trong giai đoạn phát triển tâm sinh lý. Anh Cao Xuân Hải – một phụ huynh ở phường Trung Đô, TP Vinh, Nghệ An, có con đang độ tuổi dậy thì, cho rằng, để nắm bắt được tâm tư của con, bố mẹ cần phải biết bỏ chiếc điện thoại sang 1 bên và chịu khó tăng cường đối thoại cùng con:

PV11 - Anh Cao Xuân Hải: *Tăng cường đối thoại với con ntn để tránh được tổn thương tâm lý.*

Bác sỹ Trần Đình Ngọc – Trưởng Khoa tâm thần – Bệnh viện tâm thần Nghệ An, khẳng định rằng: Trầm cảm lứa tuổi học đường nếu không sớm được phát hiện và can thiệp kịp thời sẽ dễ gây nên nhiều ảnh hưởng tiêu cực đối với đời sống, và sức khỏe của trẻ, bởi vậy sự đồng hành của cha mẹ trong quá trình phát triển của con là điều vô cùng quan trọng:

PV12: BS Trần Đình Ngọc: *Bố mẹ quan sát các biểu hiện để phát hiện con mắc bệnh trầm cảm*

Cùng với việc xây dựng một cuộc sống gia đình cởi mở thì chế độ dinh dưỡng cũng giúp cho các em có được sức khỏe tốt về thể chất và vững về tinh thần. Đó là chia sẻ của Thạc sỹ Nguyễn Thị Kim Chung - Trưởng bộ môn Tâm lý giáo dục - Trường CĐSP Nghệ An:

PV13: Ths Nguyễn Thị Kim Chung: *Xây dựng chế độ sinh hoạt lành mạnh cho trẻ.*

Trẻ trong độ tuổi từ 13-18 tuổi thường chưa chín chắn. Đứa trẻ nào cũng đang mong muốn sự quan tâm, yêu thương từ gia đình, nhà trường. Trẻ cũng không biết biểu lộ sức khỏe tâm sinh lý của mình như thế nào, đều nghe theo những chỉ dẫn của người lớn, nên dễ gặp trạng thái tiêu cực nếu thiếu sự đồng cảm. Để tránh trầm cảm học đường, Bác sỹ chuyên khoa 2 Nguyễn Cảnh Hùng – PGĐ BV tâm thần Nghệ An mong rằng, bố mẹ hãy là người sáng suốt nhất để cùng con vượt qua, và quan trọng nhất, trẻ phải bồi đắp tâm hồn, có ý thức xây dựng tính cách mạnh mẽ và phát triển bản thân một cách tích cực:

PV15: Bác sỹ Nguyễn Anh Hùng: *Các giai đoạn phát triển của bệnh và gđ nào cần đến bs tâm lý – BV điều trị, và quan trọng nhất là ý thức chữa bệnh của người bệnh.*

Nhạc cắt

PS4: *Bố mẹ nào cũng gửi ước mơ vào con... Bố mẹ nào cũng mong con lớn lên và trưởng thành... Bố mẹ nào cũng nhìn con vui mà hạnh phúc... Trần Huyền Thư đã nghĩ được như vậy, em đã tự biết tìm niềm vui cho mình từ những điều tích cực:*

PV15: Trần Huyền Thư: *Mỗi lần buồn là em tự chạy xe đi chơi một mình, em thấy phố phường xe cộ qua lại đông vui thì em hưng phấn hơn, hoặc em đến làng trẻ*

SOS... để thấy có nhiều người bất hạnh hơn nhưng họ vẫn vui tươi, có gì mình không vui. (bản 9)

PTV: Còn Vương Khánh Băng, em đã thôi nghĩ về cái chết, em mong được đến một thảo nguyên xanh để xoa dịu những tháng ngày buồn và sẽ theo đúng những chỉ dẫn của bác sỹ để quên đi những giằng xé mà mình đã từng chịu đựng:

PV16 – Vương Khánh Băng: *Cháu muốn đến thảo nguyên xanh, chill chill một chút...*

Và bầu trời của Nguyễn Cẩm Trang bây giờ là màu xanh rất đẹp chứ không đen kịt như trước nữa, Trang đã chủ động tìm cách phát triển bản thân, tự mình vun đắp năng lượng sống một cách bền vững và mạnh mẽ hơn:

PV17 – Nguyễn Cẩm Trang: *Hành trình tự vượt qua stress/ trầm cảm.*

Nhạc cắt

Nguyễn Hưng: Kính thưa quý vị. Trầm cảm học đường, câu chuyện không còn mới nhưng luôn ở tình trạng cảnh báo, cần sự chú ý và quan tâm từ phía gia đình, nhà trường và xã hội để có thể ngăn chặn những nguy cơ gây ra bệnh và giúp bệnh nhân cải thiện tốt nhất tình trạng sức khỏe, để phía trước là cuộc sống vẫn đầy những sắc màu, mà các em những chủ nhân của những mảng màu ấy. Đó cũng là những yêu thương mà những người thực hiện chương trình muốn gửi gắm. Cảm ơn quý vị đã lắng nghe, xin kính chào tạm biệt.